

两轮丈量山河 一骑奔赴热爱

编者按:6月3日,是“世界自行车日”(World Bicycle Day)。自行车兼具低碳环保、经济便捷的特质,既是绿色可持续出行载体,也是全民喜闻乐见的健身项目。本期透过民间社群、高校课堂两大样本,从市井烟火到大学校园,窥见浙江骑行运动蓬勃生长的生动图景。



暨阳追风十余载 民间骑行成风尚

本报记者 陈素琴



在诸暨,骑行早已不只是一项简单的运动,更是一种融入城市肌理的生活风尚。十余年来,诸暨市自行车协会深耕本土骑行领域,打造标杆赛事、普及全民健身、深耕公益与青少年培养,旗下7086单车俱乐部更是汇聚了大批本土骑行爱好者,以车轮丈量暨阳大地,用热爱书写骑行故事。

队长马藤介绍,7086单车俱乐部已有800多名成员,年龄覆盖18岁到46岁,汇集职场青年、健身爱好者、资深骑行老手等不同圈层人群。“日常主要通过社群发布活动通知、骑行路线、注意事项等,大家自愿报名参与。常态化组织短途骑游活动,每次参与人数大概20多人,小团队出行更灵活、更有氛围感,既能保证骑行安全,也能让大家更好地交流互动。”

据介绍,骑行活动分日常休闲骑和长途挑战骑两类。日常周末,俱乐部会定期组织马剑、横山岗等周边踏春休闲骑行,穿梭在诸暨的山水乡村之间,主打放松身心、亲近自然,适合所有车友参与。而针对资深骑行爱好者,每年都会组织经典长途骑行活动,例如环太湖300公里骑行、黄山到上海421公里马自骑挑战、环千岛湖骑行等。

“俱乐部车友的整体实力很不错,日常短途骑行轻松驾驭,团队单人最远骑行里程可达300公里,很多车友常年坚持训练,耐力和骑行技巧都很扎实。大家不仅把骑行当作运动,更当成一种生活方式,空闲时间追风赶路,解锁不同的风景。”马藤说。

这些年,在众多骑行经历中,令他印象最深刻的是协助组织环诸暨西施之路自行车赛道系列活动。“作为本土核心赛事,每一届活动俱乐部都会全力配合协会,从路线勘测、车友组织、现场保障到志愿服务,全程深度参与。”马藤表示,看着越来越多外地骑手走进诸暨,成就感和归属感油然而生。

据悉,诸暨市自行车协会于



2010年成立。诸暨自行车协会会长郭鲁奇介绍,初衷就是聚合骑行爱好者,给大家搭建一个专业、纯粹的交流平台。

“成立初期,我们专门开设了《快乐骑行》网络版块,线上分享骑行知识、活动动态、骑行心得,聚拢第一批本地骑行爱好者。此外,还拍摄了微电影《和你在一起》,用影像记录骑行路上的陪伴与热爱。”郭鲁奇说。

这些年,协会承办、协办了多场重量级骑行赛事,其中不少成为品牌活动,环诸暨西施之路骑行大会正是核心招牌赛事。2017年,协会联合骑众网马自骑运动发展中心,承办了“东均杯”重走西施之路·吴越争霸·超级马自骑赛事,赛程长达633公里,赛程跨度大、挑战难度高,也是诸暨极具代表性的标志性骑行赛事。

“2025年,我们还参与协办、保障了中国自行车运动骑游大会(山系列)暨HEROS鸿鲸枫度·诸暨站赛事,凭借专业的组织、完善的保障,成功吸引两千余名中外骑手参赛,让诸暨骑行赛事走出本地、面向全国。”郭鲁奇介绍道。

除了专业赛事,协会也一直在推进全民健身和公益骑行,同时深耕青少年竞技培养。由协会副秘书长担任领队、理事担任专职教练,牵头组建青少年山地车队,负责BMX小轮车专项集训,系统培养青少年竞技人才,助力本土小将在省运会赛场摘金夺银,为诸暨体育事业储备新生力量。

通识课堂破圈 骑行赋能青年成长

本报记者 洪流

在浙江传媒学院,有一门选修课,抢课链接一放出便“秒空”。它不是什么高深的前沿科技,也不是热门的爆款技能,而是一门扎根生活、兼具趣味与内涵的《骑行教育》通识课。

这门爆款课程由学校体育教学部体育与传媒研究中心主任周钰嫣主讲。她的车辙痕迹遍布全国30个省市的经典骑游线路,积累了扎实的理论功底与丰富的一线实践经验。立足新时代高校通识教育创新趋势,结合自身多年骑行调研与教学积累,周钰嫣于2025年推出《骑行教育》选修课。课程融合运动科学、骑行文化鉴赏、绿色低碳理念与团队协作素养,如今还搭建起校园与国际赛事的实践桥梁,让学生跳出书本,直观触摸骑行产业的真实业态。

课程的核心目标,是带领学生完成从“会骑车”到“懂骑行”的进阶蜕变,培养兼具技能、素养与视野的骑行爱好者。课程采用理论结合实践的教学模式:理论课讲授骑行文化、自行车产业、运动风险管理等;实践课则开展科学骑行姿势、踏频转弯、团队手势、简易车辆维修等训练,纠正日常代步式骑行误区。

“课程内容贴近日常、实用性拉满,解决了平时骑行的很多盲区。”网络与新媒体专业大二学生田靖延表示,通过系统学习,他熟练掌握高效发力技巧、窄道安全过弯、长途物资筹备、团队手势沟通等实用技能。这些知识点让日常骑行更舒适、更有保障。

除了运动技能的传授,课程更注重文化浸润与价值传递。戏剧影视文学专业大二学生王露瑶表示,理论赋能、实践落地的教学模式,让她不仅解锁了专业骑行技能,更读懂了骑行运动承载的文化内涵与低碳环保的社会价值。

课堂扎根校园,实践走向赛

场,是课程最亮眼的特色。课程打破校园课堂的边界,为学子搭建起“课堂学习-社会实践-行业历练”的成长通道。今年5月底,2026年UCI Gran Fondo世界系列赛·杭州站火热开赛,周钰嫣带队,5名不同专业的学生奔赴赛事一线,参与全程志愿服务工作,让书本知识落地为实战能力。

依托课程所学与自身专业特长,同学们在赛事现场各司其职、高效协作。其中,文化产业管理专业大二学生方露瑜表现尤为突出,全程负责外籍骑手接机、转场、行程调度等对接工作,凭借细致严谨的工作态度、高效稳妥的问题处置能力,不仅收获赛事组委会的高度认可,更成功收获日后工作邀约。

“这场志愿服务,让我真正读懂了骑行文化的温度与力量。”方露瑜坦言,从课堂理论到国际赛场实战,沉浸式的行业历练,让她开始慎重考虑尝试骑行领域的职业方向。

在周钰嫣看来,课程的育人价值,远不止教会学生科学骑行。“这门课的核心,是传递积极自律的生活态度、开放包容的社交理念和互助共赢的团队精神。”她还分享了一个暖心细节:凭借优质的课程口碑,有外国骑手主动捐赠自行车,成为课堂专属教具,助力教学开展。

为持续拓宽学生成长路径,学校体育教学部已与阿拉伯联合酋长国Xana2 Connects FZCO公司签订合作框架协议,共建“国际自行车赛事研究中心”。双方将围绕文体旅融合发展、国际大型自行车赛事服务提质、跨文化交流传播等核心方向,开展专项课题研究与实践合作。

周钰嫣表示,此次校企国际合作,将为学子搭建更高规格的实践平台,让更多学生有机会深度参与国际顶级自行车赛事,拓宽国际视野、锤炼专业实践能力。同时,持续打造体育与传媒深度融合的特色育人模式,培育学生创新思维与综合素养,精准对接文体旅新兴产业人才需求。

